

いきいきサロンかわら版



ピンジャン体操で広がる 地域の輪



～ も く じ ～

- 篠栗町社協 高齢者サロンで世代間交流・・・・・・・・・・P2～P3
- モデルサロン 元気度（体力）測定 経過報告・・・・・・・・・・P4

中学生との「ふれあい」で「心」も元気！

～篠栗町社協 世代間交流～

サロンで世代間交流！

篠栗町社会福祉協議会では、10月18日、篠栗中学校1年生の総合学習で「高齢者とのふれあい」コースを選択した生徒が、ふれあい・いきいきサロンを訪問して交流を行う行事を開催しました。

篠栗町社協は、ふれあい・いきいきサロンを町内全ての行政区（21行政区）で210名の福祉協力員とともに積極的に進めています。

福岡県社会福祉協議会では、9月6日の事前説明会から10月18日まで同行して取材を行いました。

みんなに楽しんでもらいたい！

9月6日、サロンを訪問する前に、福祉協力員が、中学1年生38人に、当日に向けてサロンの説明を行いました。

説明会を終えた後、生徒は「いろいろな人と交流して、みんなに楽しんでもらえるように頑張ります！」と意気込みを話してくれました。



福祉協力員さんからサロンの説明を熱心聞いていました。



一生懸命つくったチラシを参加者1人ひとりに配布

9月13日、生徒が想いを込めてつくった案内状を、サロン参加者一人ひとりを訪問して配布しました。

案内状を受け取った方は、「日頃、中学生のような若い世代とふれあう機会が少ないのでほんとうに楽しみにしています。このような交流は私たち高齢者にとって活力になります。」満面の笑みで話してくれました。

9月27日と10月4日の2日間、日本セラピューティックケア協会から講師を迎え、町内のボランティアも協力し「セラピューティックケア」の研修が行われ、生徒は、サロンの参加者に喜んででもらいたいと熱心に受講していました。

セラピューティックケアとは？

西洋医学のマッサージで、高齢者や身体障害者、また精神的につらい状態にある人達の緊張やストレスを緩和させ、心を開き会話を交わすことで精神的な安定をもたらし、肩や腕などの肉体的マッサージとコミュニケーション技術を合体させたものをいいます。

こげな孫が欲しかあ!

10月18日、いよいよ本番の日です。

生徒は、7〜8人の6班に分かれて「山手公民館」「下町公民館」「金出公民館」「庄公民館」「津波黒公民館」の5箇所で行われたサロンと和田地区のサロンで行われたバスハイクにそれぞれ参加しました。

ふくおか健康隊養成研修を受講した方4人と篠栗町社協の職員、本会職員もサロンが行われた公民館5箇所を巡回し、ピンシヤン体操やレクリエーションなどを行いました。

サロンが始まる前に、生徒もふくおか健康隊からピンシヤン体操を習い、サロン参加者の前で一緒にを行いました。

ピンシヤン体操を行ったサロンの参加者からは、「こんな簡単な体操なら続けられるね。」「なんか元気になる気がするばい!」と



まずは元気づくりから!



ふくおか健康隊も大活躍!



セラピューティックケア
参加者に好評でした!



クイズゲーム
問題を出す方も必死!

好評でした。篠栗町福祉協力員連絡協議会会長で健康隊を受講した城戸順子さんは、「これからゆっくりでも浸透して、参加者が自分自身の健康の意識が変わっていけば良いなと思います。これからは福祉協力員みなで力を合わせて頑張っていけます。」と力強く話してくれました。

続いて、生徒が一生懸命習った「セラピューティックケア」が行われました。生徒は、肩や手のマッサージをゆっくり丁寧に、「痛くないですか?」と語りかけながら行いました。参加者は、「ああ気持ちよかあ!」「こげな孫が欲しかあ」と喜んでもらえたようです。

お昼は、生徒とサロンの世話人の方が一緒に作った食事を一緒に食べました。

午後は、生徒が用意したビンゴゲームやクイズなどを行いました。

ゲームでは、当った人に手作りの景品を渡し、クイズゲームでは、問題を出すと直ぐ答

える参加者に「早っ!」「なんで直ぐ分かるの?」と驚き、問題を出す方も答える方も一生懸命になりました。お互い楽しんでいました。

広がる地域の輪!

サロンでの交流が終わった後、生徒に感想を聞くと「楽しかった!良い経験になりました。」とみんなが答えていました。

また、参加者に話を伺うと「今日は、とても楽しい時間を過ごせました。気分が若返った気がします。同じ町内ですし、これで終わらずに、今後も仲良くしていきたいですね。」と笑顔で答えてくれました。

いつもとは少し違うサロンを通して、ふれあう機会の少ない中学生との交流で、地域の輪が広がるきっかけにもなったようです。

ピンシャン体操で元気づくり!



福岡県社会福祉協議会では、福岡大学スポーツ科学部運動生理学研究室と（株）健康科学研究所の協力のもと、モデル高齢者サロンを6箇所指定し、元気づくり・元気（体力）度測定を行っています。

モデルサロンでは、7月から各サロンで順次開始しており、ピンシャン体操やレクリエーションなど参加者が楽しく無理なくできる元気づくりを3ヵ月間実施した後、体力測定を行い、さらに3ヶ月間自主トレーニング期間を置き効果測定を行います。

現在、遠賀町・糸田町・嘉麻市のモデルサロンで2回目の体力測定を行い、多くの方の体力が向上したと実際に数値で出ています。

サロンの参加者は、「腰の調子が良くなり、病院に行く回数が減った。」「風呂場でのストレッチで、膝の痛みが無くなった。」など効果を実感しているようです。

また、今回参加して「健康に気を配るようになって、意識して運動するようになりました。」「レクリエーション中心で、とても楽しく参加できて、無理のない運動で健康になってとても嬉しい。これからも続けていきます。」などの声が聞かれるなど、皆さんの健康に対する意識も変わってきているようです。

体力測定結果（平均値）

		65歳～ 69歳	70歳～ 74歳	75歳 以上			65歳～ 69歳	70歳～ 74歳	75歳 以上				
10m 努力 歩行	教室前	7.30 秒	7.04 秒	7.36 秒	開眼 片足立ち	全国平均	76 秒	56 秒	40 秒				
	教室後	6.77 秒	6.07 秒	6.70 秒		教室前	41 秒	75 秒	22 秒				
	差	-0.53 秒	-0.97 秒	-0.66 秒		教室後	64 秒	83 秒	32 秒				
	上がった人	3 人	4 人	21 人		差	+23 秒	+8 秒	+11 秒				
	下がった人	0 人	0 人	3 人		上がった人	3 人	2 人	23 人				
10m 障害 物 歩行	全国平均	7.15 秒	7.71 秒	8.46 秒	下がった人	0 人	2 人	5 人	握力	全国平均	24.3kg	22.8kg	21.5kg
	教室前	10.00 秒	9.60 秒	10.56 秒	握力(右)	教室前	22.3kg	21.6kg		20.7kg			
	教室後	9.77 秒	8.44 秒	8.96 秒		教室後	25.5kg	23.6kg		21.2kg			
	差	-0.23 秒	-1.16 秒	-1.60 秒		差	+3.2kg	+2.0kg		+0.5kg			
	上がった人	2 人	4 人	22 人		上がった人	2 人	4 人		14 人			
下がった人	1 人	0 人	1 人	下がった人		1 人	0 人	13 人					
座位 体前屈	全国平均	40.3cm	38.7cm	36.7cm	握力(左)	教室前	23.3kg	19.8kg	19.3kg				
	教室前	41.2cm	32.8cm	34.6cm		教室後	23.3kg	21.3kg	19.7kg				
	教室後	47.0cm	36.5cm	41.4cm		差	-0.0kg	+1.5kg	+0.4kg				
	差	+5.8cm	+3.8cm	+6.8cm		上がった人	2 人	3 人	11 人				
	上がった人	3 人	3 人	26 人		下がった人	1 人	1 人	15 人				
下がった人	0 人	1 人	2 人										

※数値は教室前後測定者のみの平均値

※全国平均値は、文部科学省 平成18年度 体力・運動能力調査 年齢別テスト結果より

【発行・問合せ先】

福岡県社会福祉協議会 地域福祉部 地域課

〒816-0804 春日市原町3-1-7 クローバープラザ6階

TEL 092-584-3377 FAX 092-584-3369

URL <http://www.fsw.or.jp/>